

El impacto de un programa recreativo ambiental en pacientes con depresión psicológica

The impact of an environmental recreational program on patients with psychological depression

Laid Bensemicha¹, Salah Abdi², Mouloud Kenioua³

¹Centro Universitario de El Bayadh, El Bayadh, 32000, Argelia

²Universidad de Ouargla, Ouargla, 30000, Argelia

³Universidad de Ouargla y Laboratorio SAMH, Universidad de Mostaganem, Argelia

Email:

lbensemicha@cu-elbayadh.dz

salahabdi5@gmail.com

moukenioua@gmail.com

Fecha de recepción: 14 de octubre de 2024

Fecha de aceptación: 13 de noviembre de 2024

RESUMEN

Este estudio examinó el impacto de un programa recreativo ambiental en pacientes con depresión. El estudio se realizó en el Hospital de Salud Mental del estado de Tiaret, e incluyó una muestra aleatoria de (12) pacientes divididos en grupos de control y experimental. Se utilizó la escala "Beck" como herramienta para la recogida de datos, además de entrevistas personales y observación. El estudio descubrió que el programa recreativo ambiental tenía un efecto positivo en los pacientes deprimidos gracias a las sesiones recreativas, los ejercicios aeróbicos y el yoga incluidos en el programa. Por lo tanto, es necesario centrarse en los entornos verdes y sus jardines y coordinación para ayudar a los pacientes deprimidos a pasear por ellos, liberar las energías negativas que llevan dentro y proporcionarles energía positiva para hacer frente a las presiones psicológicas.

Palabras clave

Actividades recreativas; Entorno verde; Depresión; Presiones psicológicas.

ABSTRACT

This study examined the impact of an environmental recreational program on patients with depression. The study was conducted at the Mental Health Hospital in Tiaret state, and included a random sample of (12) patients divided into control and experimental groups. The "Beck" scale was used as a tool for data collection, in addition to personal interviews and observation. The study found that the environmental recreational program had a positive effect on depressed patients through recreational sessions, aerobic exercises, and yoga included in the program. Therefore, it is necessary to focus on green environments and their gardens and coordination to help depressed patients walk in them, to release the negative energies within them, and provide them with positive energy to cope with psychological pressures.

Keywords

Recreational activities; Green environment; Depression; Psychological pressures.

INTRODUCCIÓN

Participar en actividades recreativas dentro de la estructura social de los sistemas que componen la sociedad y prestarles atención es un aspecto del comportamiento civilizado individual (Singh y Kiran, 2014), debido a su importancia para lograr un equilibrio entre el trabajo y el ocio (Gungaphulet al., 2012), así como a sus contribuciones a la felicidad psicológica de los individuos (Mardan et al., 2022). Según Yiğiter y Bayazıt (2013), pueden ayudar a las personas a resolver una variedad de desafíos modernos y contribuir al desarrollo integrado y equilibrado de la personalidad, la estabilidad social y el enriquecimiento de la vida de acuerdo con los elementos modernos (Felice, 2024).

La depresión se considera uno de los trastornos psicológicos que padecen muchas personas e incluye sentimientos de frustración y pérdida que aparecen en diferentes etapas de la vida (Sartorius et al, 1996). Por lo tanto, la diferencia en la depresión no está en el tipo sino en el grado (Bowins, 2015). Es uno de los trastornos psicológicos más populares debido a sus graves efectos en los aspectos mentales, emocionales, conductuales y físicos (Miniati, 2010). Se asocia a cambios en el entorno de vida como el fracaso escolar, la separación, la muerte, los desastres materiales o las características del entorno natural o cultural en el que viven (Rautio, 2018).

La importancia del entorno verde se evidencia a través de la relajación y la realización de actividades recreativas durante una hora diaria para reducir las presiones psicológicas a las que se enfrentan los pacientes deprimidos a través de algunos ejercicios utilizados (Gao et al., 2019). Los ejercicios de identificación de pensamientos automáticos y trabajo en su corrección, automonitoreo, exposición, tareas diarias, preguntas de descubrimiento guiadas y relajación mediante autodiálogo (Jørgensen, 2017; Taylor, 2001).

La depresión en el estudio actual es una depresión leve y no una depresión clínica, y el problema del estudio se ha visto exacerbado por la observación del entorno verde y su impacto en la psique de una persona al relajarse en un lugar verde mientras participa en actividades recreativas como caminar, lo que ayuda a tratar los síntomas sin tomar sedantes ni pastillas para dormir.

A la luz de lo anterior, el problema del estudio se cristaliza en las siguientes preguntas:

1. ¿Existen diferencias estadísticamente significativas entre las puntuaciones medias de los individuos del grupo control y las puntuaciones medias de los individuos del grupo experimental en cuanto a los niveles de depresión psicológica en la medición posterior?
2. ¿Existen diferencias estadísticamente significativas entre las puntuaciones previas a la medición y las puntuaciones posteriores a la medición en depresión psicológica entre los individuos del grupo experimental de pacientes deprimidos?

3. ¿Existen diferencias estadísticamente significativas entre las puntuaciones posteriores a la medición y las puntuaciones posteriores a la medición en depresión psicológica entre los individuos del grupo experimental de pacientes deprimidos?

MÉTODOS

La muestra del estudio está compuesta por pacientes con depresión leve o moderada en el hospital psiquiátrico del estado de Tiaret, incluidos (12) pacientes, (6) pacientes en el grupo experimental y (6) pacientes en el grupo de control, la muestra fue seleccionada aleatoriamente.

El estudio se basó en los siguientes métodos para recopilar los datos e información necesarios:

Se llevaron a cabo sesiones de diálogo con pacientes deprimidos dentro del hospital de salud mental de Tiaret, estableciendo relaciones sociales entre los investigadores y los pacientes deprimidos, para luego obtener información directa de ellos.

Se adoptó la escala original "Beck" y estudios cercanos al tema del estudio, los cuales no han sido modificados y permanecen como están con las mismas frases de la escala original con su clave de respuestas.

Se desarrolló un programa recreacional ambiental en un programa cognitivo conductual no farmacológico a través de la relajación en un entorno verde y programadores en conjunto, un conjunto de actividades recreativas practicadas durante una hora diaria, ejercicios aeróbicos, ejercicios de yoga y la práctica de algunas actividades ligeras como caminar en los jardines, además de sesiones de relajación en el entorno verde a través de algunos ejercicios utilizados, como ejercicios (identificación de pensamientos automáticos y trabajo en la corrección de los mismos, automonitoreo, exposición, deberes diarios, preguntas de descubrimiento guiado, diálogo de auto-relajación), proporcionados a los individuos del grupo experimental con el objetivo de aliviar sus síntomas depresivos.

Se utilizó la media aritmética, desviación estándar, porcentaje y prueba t a través del paquete estadístico SPSS.

RESULTADOS

Tabla 1: Muestra los resultados de la prueba (t) para estudiar las diferencias entre los individuos del grupo control y los individuos del grupo experimental en los niveles de depresión psicológica en la post-medición.

Grupos	N	M	SD	T	Sig
Grupo Control	6	25.89	3.52	2.64	Estadísticamente significativa.
Grupo Experimental	6	29.43	2.7		
El valor tabulado a nivel de significancia (0,01) y grados de libertad (11) = 2,20.					

N: participantes; M: media; DE: desviación estándar; T: prueba T; Sig: significativo.

Los resultados que se muestran en la Tabla (01) indicaron la presencia de diferencias estadísticas significativas entre las puntuaciones medias de los miembros del grupo control y las puntuaciones medias de los miembros del grupo experimental en términos de puntuaciones de depresión psicológica en la medición posterior, y las diferencias fueron a favor de los miembros del grupo experimental.

Tabla 2: Muestra los resultados de la prueba T para estudiar las diferencias entre las puntuaciones previas a la medición y las puntuaciones posteriores a la medición en los niveles de depresión psicológica entre los individuos del grupo experimental.

Grupo Experimental	N	M	SD	T	Sig	Porcentaje de mejora
Pre-medición	6	24.32	3.09	4.12	Estadísticamente significativa.	21%
Post-medición	6	29.43	2.7			
El valor tabulado a nivel de significancia (0,01) y grados de libertad (11) = 2,20.						

N: participantes; *M:* media; *SD:* desviación estándar; *T:* prueba T; *Sig:* significativo.

Los resultados que se muestran en la tabla número (02) revelaron diferencias estadísticas significativas entre las puntuaciones previas a la medición y las puntuaciones posteriores a la medición en la depresión entre los pacientes psiquiátricos del Hospital de Salud Mental del estado de Tiaret en el grupo experimental, con diferencias a favor de la medición posterior.

Tabla 3: Muestra los resultados de la prueba T para estudiar las diferencias entre las puntuaciones de la medición posterior y las puntuaciones de la medición de seguimiento en los niveles de depresión psicológica entre los individuos del grupo experimental.

Experimental grupo	N	M	SD	T	Sig
Post-medición	6	29.43	2.7	1.30	No estadísticamente significativa.
La medición de seguimiento.	6	27.96	2.58		
El valor tabulado a nivel de significancia (0,01) y grados de libertad (11) = 2,20.					

N: participantes; *M:* media; *SD:* desviación estándar; *T:* prueba T; *Sig:* significativo.

Los resultados que se muestran en la tabla (03) no indican diferencias estadísticamente significativas entre las puntuaciones de la medición posterior y la medición de seguimiento en la depresión psicológica entre los pacientes con depresión psicológica en el Hospital de Salud Mental de Tiaret en el grupo experimental. Esto indica la eficacia continua de las sesiones de asesoramiento psicológico en la reducción del nivel de depresión psicológica para los pacientes con depresión psicológica en el Hospital de Salud Mental del estado de Tiaret.

DISCUSIÓN

Muchas evidencias indican que la conexión con el entorno natural y los espacios verdes mejora la salud y que la práctica regular de actividad física y recreativa genera beneficios para la salud física y psicológica (Pretty et al., 2007). Gascon et al (2015) indicaron que, dado el aumento de los problemas de salud mental y la rápida urbanización, es necesario mejorar las áreas urbanas con espacios verdes y azules para promover la salud mental.

El espacio verde sin duda reduce la depresión (Gascon et al, 2018). Caminar, correr o andar en bicicleta en áreas verdes es muy importante para quienes tienen problemas psicológicos como ansiedad y depresión, se ha convertido en una medicina de estilo de vida (Sarris et al., 2014). Las autoridades de Doha están trabajando para mejorar la salud mental de sus ciudadanos proporcionando espacios urbanos verdes, actividades recreativas y proponiendo políticas que puedan brindar más oportunidades para que las personas y el gobierno creen un entorno más saludable en Doha.

Los efectos incluyen la configuración de estrategias de diseño urbano, la sensibilización pública, la mejora de las iniciativas de atención sanitaria y la confirmación del impacto positivo de los espacios verdes bien diseñados en el bienestar mental (Patel et al., 2024). Comprender el impacto de los espacios verdes en la salud pública es crucial para la planificación urbana y la mejora del bienestar psicológico en ciudades pequeñas y medianas, por supuesto con actividades recreativas accesibles para todos (Delgado-Serrano et al., 2024).

CONCLUSIÓN

El estudio encontró que el programa recreativo ambiental tuvo un efecto positivo en los pacientes deprimidos a través de sesiones recreativas, ejercicios aeróbicos y yoga incluidos en el programa.

Después de obtener los resultados, se ha hecho necesario centrarse en el entorno verde y coordinarlo para ayudar a los pacientes con depresión y pasear por sus jardines y liberar las energías negativas dentro de ellos y proporcionarles energía positiva para enfrentar las presiones psicológicas.

Educar a la sociedad argelina sobre los trastornos depresivos y explicarlos desde el aspecto psicológico, a través de medios audiovisuales, seminarios y conferencias. Realizar más estudios sobre la eficacia del asesoramiento psicológico terapéutico para eliminar y aliviar muchos trastornos psicológicos diferentes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bowins, B. (2015). Depression: discrete or continuous? *Psychopathology*, 48(2), 69-78.

Delgado-Serrano, M. M., Melichová, K., Mac Fadden, I., & Cruz-Piedrahita, C. (2024). Perception of green spaces' role in enhancing mental health and mental well-being in

- small and medium-sized cities. *Land Use Policy*, 139, 107087.
<https://doi.org/10.1016/j.landusepol.2024.107087>
- Felice, G. D. (2024). Dynamical Systems Research (DSR) in Psychotherapy: A Comprehensive Review of Empirical Results and Their Clinical Implications. *Systems*, 12(2), 54.
- Gao, T., Song, R., Zhu, L., & Qiu, L. (2019). What characteristics of urban green spaces and recreational activities do self-reported stressed individuals like? A case study of Baoji, China. *International journal of environmental research and public health*, 16(8), 1348.
<https://doi.org/10.3390/ijerph16081348>
- Gascon, M., Sánchez-Benavides, G., Dadvand, P., Martínez, D., Gramunt, N., Gotsens, X., ... & Nieuwenhuijsen, M. (2018). Long-term exposure to residential green and blue spaces and anxiety and depression in adults: A cross-sectional study. *Environmental research*, 162, 231-239. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.01.012>
- Gascon, M., Triguero-Mas, M., Martínez, D., Dadvand, P., Forns, J., Plasència, A., & Nieuwenhuijsen, M. J. (2015). Mental health benefits of long-term exposure to residential green and blue spaces: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 12(4), 4354-4379.
<https://doi.org/10.3390/ijerph120404354>
- Gungaphul, M., Kassean, H., & Ramnarain, T. (2012). Promoting recreation and leisure in the workplace. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 18(sup-4), 86-94.
- Jørgensen, N. N. K. (2017). Pilgrimage walking as green prescription self-therapy? In *The many voices of pilgrimage and reconciliation* (pp. 124-137). Wallingford UK: CABI.
- Mardan, M. S., Muhammed, H., Kazem, N. H. S., & Salman, A. S. (2022). The effectiveness of recreational activities in the psychological happiness of students. *Journal of STEPS for Humanities and Social Sciences*, 1(2).
- Miniati, M., Rucci, P., Benvenuti, A., Frank, E., Battenfield, J., Giorgi, G., & Cassano, G. B. (2010). Clinical characteristics and treatment outcome of depression in patients with and without a history of emotional and physical abuse. *Journal of psychiatric research*, 44(5), 302-309.
- Patel, S., Jabbour, N., John, D., Ahmad, A. M., Furlan, R., Al-Matwi, R., & Isiafan, R. J. (2024). The impact of urban design on mental well-being by integrating green spaces in Doha

- City, Qatar. *Journal of Infrastructure, Policy and Development*, 8(3).
<https://doi.org/10.24294/jipd.v8i3.3147>
- Pretty, J., Peacock, J., Hine, R., Sellens, M., South, N., & Griffin, M. (2007). Green exercise in the UK countryside: Effects on health and psychological well-being, and implications for policy and planning. *Journal of environmental planning and management*, 50(2), 211-231. <https://doi.org/10.1080/09640560601156466>
- Rautio, N., Filatova, S., Lehtiniemi, H., & Miettunen, J. (2018). Living environment and its relationship to depressive mood: A systematic review. *International journal of social psychiatry*, 64(1), 92-103.
- Sarris, J., O'Neil, A., Coulson, C. E., Schweitzer, I., & Berk, M. (2014). Lifestyle medicine for depression. *BMC psychiatry*, 14(1), 1-13. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-14-107>
- Sartorius, N., Üstün, T. B., Lecrubier, Y., & Wittchen, H. U. (1996). Depression comorbid with anxiety: results from the WHO study on psychological disorders in primary health care. *The British journal of psychiatry*, 168(S30), 38-43.
- Singh, B., & Kiran, U. V. (2014). Recreational activities for senior citizens. *IOSR J Human Soc Sci*, 19(4), 24-30.
- Taylor, M. E. (2001). *Meditation as treatment for performance anxiety in singers*. The University of Alabama.
- Yiğiter, K., & Bayazıt, B. (2013). Impact of the recreational physical activities on university students' problem-solving skills and self-esteem in Turkey. *European Online Journal of Natural and Social Sc.*